

Adorazione Eucaristica

***“Questo è il mio corpo” —
Eucaristia e affettività nella coppia***

Esposizione e canto

Luce del mondo nel buio del cuore
Vieni ed illuminami
Tu mia sola speranza di vita
Resta per sempre con me

**Sono qui a lodarti, qui per adorarti
Qui per dirti che tu sei il mio Dio
E solo tu sei Santo, sei
meraviglioso
Degno e glorioso sei per me**

Re della storia e Re della gloria
Sei sceso in terra fra noi
Con umiltà il tuo trono hai lasciato
Per dimostrarci il tuo amor

**Sono qui a lodarti, qui per adorarti
Qui per dirti che tu sei il mio Dio
E solo tu sei Santo, sei
meraviglioso
Degno e glorioso sei per me**

*Io mai saprò quanto ti costò
Lì sulla croce morir per me (x4)*

Prima meditazione: Il corpo come dono

Parola di Dio

²³Fratelli e sorelle, io ho ricevuto dal Signore quello che a mia volta vi ho trasmesso: il Signore Gesù, nella notte in cui veniva tradito, prese del pane ²⁴e, dopo aver reso grazie, lo spezzò e disse: "Questo è il mio corpo, che è per voi; fate questo in memoria di me".

²⁵Allo stesso modo, dopo aver cenato,

prese anche il calice, dicendo: "Questo calice è la nuova alleanza nel mio sangue; fate questo, ogni volta che ne bevete, in memoria di me". ²⁶Ogni volta infatti che mangiate questo pane e bevete al calice, voi annunciate la morte del Signore, finché egli venga. (1 Cor 11,23-26)

“Il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi; e noi abbiamo contemplato la sua gloria.”
(Gv 1,14)

Magistero

(San Giovanni Paolo II – *Ecclesia de Eucharistia*, 11)

11. « Il Signore Gesù, nella notte in cui veniva tradito » (1 Cor 11,23), istituì il Sacrificio eucaristico del suo corpo e

del suo sangue. Le parole dell'apostolo Paolo ci riportano alla circostanza drammatica in cui nacque l'Eucaristia. Essa porta indelebilmente inscritto l'evento della passione e della morte del Signore. Non ne è solo l'evocazione, ma la ri-presentazione sacramentale. È il sacrificio della Croce che si perpetua nei secoli.⁹ Bene esprimono questa verità le parole con cui il popolo, nel rito latino, risponde alla proclamazione del « mistero della fede » fatta dal sacerdote: « *Annunziamo la tua morte, Signore!* ».

La Chiesa ha ricevuto l'Eucaristia da Cristo suo Signore non come un dono, pur prezioso fra tanti altri, ma come *il dono per eccellenza*, perché dono di se stesso, della sua persona nella sua santa umanità, nonché della sua opera

di salvezza. Questa non rimane confinata nel passato, giacché « tutto ciò che Cristo è, tutto ciò che ha compiuto e sofferto per tutti gli uomini, partecipa dell'eternità divina e perciò abbraccia tutti i tempi ». ¹⁰

Quando la Chiesa celebra l'Eucaristia, memoriale della morte e risurrezione del suo Signore, questo evento centrale di salvezza è reso realmente presente e « si effettua l'opera della nostra redenzione ». ¹¹ Questo sacrificio è talmente decisivo per la salvezza del genere umano che Gesù Cristo l'ha compiuto ed è tornato al Padre soltanto *dopo averci lasciato il mezzo per parteciparvi* come se vi fossimo stati presenti. Ogni fedele può così prendervi parte e attingerne i frutti inesauribilmente. Questa è la fede, di cui le generazioni cristiane hanno

vissuto lungo i secoli. Questa fede il Magistero della Chiesa ha continuamente ribadito con gioiosa gratitudine per l'ineestimabile dono.¹² Desidero ancora una volta richiamare questa verità, ponendomi con voi, miei carissimi fratelli e sorelle, in adorazione davanti a questo Mistero: Mistero grande, Mistero di misericordia. Che cosa Gesù poteva fare di più per noi? Davvero, nell'Eucaristia, ci mostra un amore che va fino « all'estremo » (cfr Gv 13,1), un amore che non conosce misura.

Padri della Chiesa

(San Giovanni Crisostomo, Omelie su Matteo)

“Quante persone oggi dicono: vorrei vedere il suo volto, i suoi lineamenti, le

sue vesti.

Ebbene, tu lo vedi, lo tocchi, lo mangi. Egli si dà a te non solo da vedere, ma da toccare e da mangiare, da ricevere dentro di te.

Nessuno dunque si accosti con indifferenza o freddezza, ma tutti con ardente amore.”

Silenzio (3 min)

Vero cibo è il tuo corpo

Vero cibo è il tuo corpo e bevanda il sangue tuo

Se mangiamo questo pane, sempre in noi dimorerai

Tu sei il pane degli angeli, cibo d'immortalità

Tu sei il pane dell'amore, sacramento
di pietà

**Pane, sei disceso a noi dal cielo
Pane che ha in sé ogni dolcezza
Pane della vita vieni ancora in noi
E saremo uniti per l'eternità
Dacci sempre questo pane
Dacci sempre questo pane**

Pane che dai vita al mondo, dona
forza e santità
Ci sostieni nel cammino, ti adoriamo in
verità
O Signore, non siamo degni di venire
alla tua mensa
Di' soltanto una parola, la salvezza ci
darai

**Pane, sei disceso a noi dal cielo
Pane che ha in sé ogni dolcezza
Pane della vita vieni ancora in noi
E saremo uniti per l'eternità
Dacci sempre questo pane
Dacci sempre questo pane**

Seconda meditazione: L'amore sponsale come dono totale

Parola di Dio

¹⁵Fate dunque molta attenzione al vostro modo di vivere, comportandovi non da stolti ma da saggi [...] ²¹Nel timore di Cristo, siate sottomessi gli uni agli altri [...] ²⁵Voi, mariti, amate le vostre mogli, come anche Cristo ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei, ²⁶per renderla santa, purificandola con il lavacro dell'acqua mediante la parola, ²⁷e per presentare

a se stesso la Chiesa tutta gloriosa, senza macchia né ruga o alcunché di simile, ma santa e immacolata. ²⁸Così anche i mariti hanno il dovere di amare le mogli come il proprio corpo: chi ama la propria moglie, ama se stesso. ²⁹Nessuno infatti ha mai odiato la propria carne, anzi la nutre e la cura, come anche Cristo fa con la Chiesa, ³⁰poiché siamo membra del suo corpo. ³¹*Per questo l'uomo lascerà il padre e la madre e si unirà a sua moglie e i due diventeranno una sola carne.* ³²Questo mistero è grande: io lo dico in riferimento a Cristo e alla Chiesa! ³³Così anche voi: ciascuno da parte sua ami la propria moglie come se stesso, e la moglie sia rispettosa verso il marito. (Ef 5,15.21.25-33)

Magistero

(Benedetto XVI – *Deus Caritas Est*, 13-14)

L'Eucaristia ci attira nell'atto oblativo di Gesù. Noi non riceviamo soltanto in modo statico il *Logos* incarnato, ma veniamo coinvolti nella dinamica della sua donazione. L'immagine del matrimonio tra Dio e Israele diventa realtà in un modo prima inconcepibile: ciò che era lo stare di fronte a Dio diventa ora, attraverso la partecipazione alla donazione di Gesù, partecipazione al suo corpo e al suo sangue, diventa unione. La « mistica » del Sacramento che si fonda nell'abbassamento di Dio verso di noi è di ben altra portata e conduce ben più in alto di quanto qualsiasi mistico

innalzamento dell'uomo potrebbe realizzare.

14. Ora però c'è da far attenzione ad un altro aspetto: la « mistica » del Sacramento ha un carattere sociale, perché nella comunione sacramentale io vengo unito al Signore come tutti gli altri comunicanti: « Poiché c'è un solo pane, noi, pur essendo molti, siamo un corpo solo: tutti infatti partecipiamo dell'unico pane », dice san Paolo (1 Cor 10, 17). L'unione con Cristo è allo stesso tempo unione con tutti gli altri ai quali Egli si dona. Io non posso avere Cristo solo per me; posso appartenergli soltanto in unione con tutti quelli che sono diventati o diventeranno suoi. La comunione mi tira fuori di me stesso verso di Lui, e così anche verso l'unità con tutti i cristiani. Diventiamo « un solo corpo », fusi insieme in un'unica

esistenza. Amore per Dio e amore per il prossimo sono ora veramente uniti: il Dio incarnato ci attrae tutti a sé. Da ciò si comprende come *agape* sia ora diventata anche un nome dell'Eucaristia: in essa l'*agape* di Dio viene a noi corporalmente per continuare il suo operare in noi e attraverso di noi. Solo a partire da questo fondamento cristologico-sacramentale si può capire correttamente l'insegnamento di Gesù sull'amore.

Padri della Chiesa

(Sant'Agostino, Discorsi 272)

“Se voi siete il corpo di Cristo e sue membra, sulla mensa del Signore è posto il vostro mistero; ricevete il vostro mistero.

A ciò che siete rispondete: 'Amen', e rispondendo lo sottoscrivete.

Ti si dice infatti: 'Il corpo di Cristo', e tu rispondi: 'Amen'.

Sii membro del corpo di Cristo, perché sia vero il tuo Amen.”

Silenzio (3 min)

La vera gioia

La vera gioia nasce nella pace,
la vera gioia non consuma il cuore,
è come fuoco con il suo calore
e dona vita quando il cuore muore;
la vera gioia costruisce il mondo
e porta luce nell'oscurità.

La vera gioia nasce dalla luce,
che splende viva in un cuore puro,

la verità sostiene la sua fiamma
perciò non teme ombra né menzogna,
la vera gioia libera il tuo cuore,
ti rende canto nella libertà.

La vera gioia vola sopra il mondo
ed il peccato non potrà fermarla,
le sue ali splendono di grazia,
dono di Cristo e della sua salvezza
e tutti unisce come in un abbraccio
e tutti ama nella carità.

Terza meditazione: L'Eucaristia trasforma l'amore umano

Parola di Dio

“I due saranno una sola carne.”
(Gen 2,24)

“Rimanete in me e io in voi.”
(Gv 15,4)

Magistero

(San Giovanni Paolo II – *Familiaris Consortio*, 13)

13. La comunione tra Dio e gli uomini trova il suo compimento definitivo in Gesù Cristo, lo Sposo che ama e si dona come Salvatore dell'umanità, unendola a Sé come suo corpo.

Egli rivela la verità originaria del matrimonio, la verità del «principio» (cfr. *Gen* 2,24; *Mt* 19,5) e, liberando l'uomo dalla durezza del cuore, lo rende capace di realizzarla interamente.

Questa rivelazione raggiunge la sua pienezza definitiva nel dono d'amore che il Verbo di Dio fa all'umanità assumendo la natura umana, e nel sacrificio che Gesù Cristo fa di se stesso sulla Croce per la sua Sposa, la

Chiesa. In questo sacrificio si svela interamente quel disegno che Dio ha impresso nell'umanità dell'uomo e della donna, fin dalla loro creazione (cfr. *Ef* 5,32s); il matrimonio dei battezzati diviene così il simbolo reale della nuova ed eterna Alleanza, sancita nel sangue di Cristo. Lo Spirito, che il Signore effonde, dona il cuore nuovo e rende l'uomo e la donna capaci di amarsi, come Cristo ci ha amati. L'amore coniugale raggiunge quella pienezza a cui è interiormente ordinato, la carità coniugale, che è il modo proprio e specifico con cui gli sposi partecipano e sono chiamati a vivere la carità stessa di Cristo che si dona sulla Croce.

In virtù della sacramentalità del loro matrimonio, gli sposi sono vincolati l'uno all'altra nella maniera più

profondamente indissolubile. La loro reciproca appartenenza è la rappresentazione reale, per il tramite del segno sacramentale, del rapporto stesso di Cristo con la Chiesa.

Gli sposi sono pertanto il richiamo permanente per la Chiesa di ciò che è accaduto sulla Croce; sono l'uno per l'altra e per i figli, testimoni della salvezza, di cui il sacramento li rende partecipi. Di questo evento di salvezza il matrimonio, come ogni sacramento è memoriale, attualizzazione e profezia: «in quanto memoriale, il sacramento dà loro la grazia e il dovere di fare memoria delle grandi opere di Dio e di darne testimonianza presso i loro figli; in quanto attualizzazione, dà loro la grazia e il dovere di mettere in opera nel presente, l'uno verso l'altra e verso i figli, le esigenze di un amore che

perdona e che redime; in quanto profezia, dà loro la grazia e il dovere di vivere e di testimoniare la speranza del futuro incontro con Cristo»

Teologia contemporanea

(San Giovanni Paolo II – Catechesi sulla Teologia del Corpo)

“L'uomo non può vivere senza amore. Egli rimane per se stesso un essere incomprensibile, la sua vita è priva di senso, se non gli viene rivelato l'amore, se non s'incontra con l'amore, se non lo sperimenta e non lo fa proprio, se non vi partecipa vivamente. E perciò appunto Cristo Redentore - come è stato già detto - rivela pienamente l'uomo all'uomo stesso. Questa è - se così è lecito esprimersi - la dimensione umana del mistero della Redenzione.

In questa dimensione l'uomo ritrova la grandezza, la dignità e il valore propri della sua umanità. Nel mistero della Redenzione l'uomo diviene nuovamente «espresso» e, in qualche modo, è nuovamente creato. Egli è nuovamente creato! «Non c'è più giudeo né greco; non c'è più schiavo né libero; non c'è più uomo né donna, poiché tutti voi siete uno in Cristo Gesù». L'uomo che vuol comprendere se stesso fino in fondo - non soltanto secondo immediati, parziali, spesso superficiali, e perfino apparenti criteri e misure del proprio essere - deve, con la sua inquietudine e incertezza ed anche con la sua debolezza e peccaminosità, con la sua vita e morte, avvicinarsi a Cristo. Egli deve, per così dire, entrare in Lui con tutto se stesso, deve «appropriarsi» ed assimilare tutta la

realtà dell'Incarnazione e della Redenzione per ritrovare se stesso. Se in lui si attua questo profondo processo, allora egli produce frutti non soltanto di adorazione di Dio, ma anche di profonda meraviglia di se stesso. Quale valore deve avere l'uomo davanti agli occhi del Creatore se «ha meritato di avere un tanto nobile e grande Redentore», se «Dio ha dato il suo Figlio», affinché egli, l'uomo, «non muoia, ma abbia la vita eterna».”

Silenzio (3 min)

Non c'è amore più grande

Non c'è amore più grande
Di chi dà la vita per i suoi

Non c'è amore più grande
lo do la mia vita per voi

Resto con te

Seme gettato nel mondo, Figlio donato
alla terra,
il tuo silenzio custodirò

In ciò che vive e che muore
vedo il tuo volto d'amore:
sei il mio Signore e sei il mio Dio.

**Io lo so che Tu sfidi la mia morte io
lo so che Tu abiti il mio buio
nell'attesa del giorno che verrà
Resto con Te.**

Nube di mandorlo in fiore dentro gli
inverni del cuore
è questo pane che Tu ci dai.

Vena di cielo profondo dentro le notti
del mondo
è questo vino che Tu ci dai.

**Io lo so che Tu sfidi la mia morte io
lo so che Tu abiti il mio buio
nell'attesa del giorno che verrà
Resto con Te.**

**Tu sei Re di stellate immensità
e sei Tu il future che verrà
sei l'amore che muove ogni realtà
e Tu sei qui
Resto con Te**

Preghiera finale

Signore Gesù,
tu non hai trattenuto nulla,
ma ti sei donato tutto.

Insegnaci un amore:

- . fedele
- . incarnato
- . rispettoso
- . totale

Fa' che ogni nostro gesto
diventi eco della tua Eucaristia.

Amen.

Benedizione eucaristica